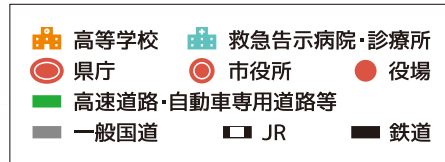
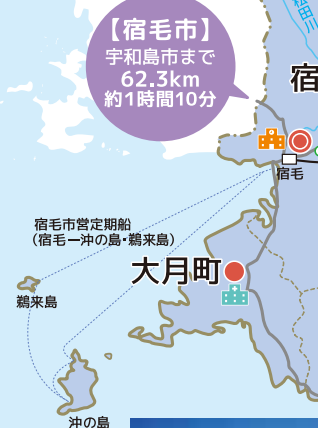


市町村の紹介

INTRODUCTION



0 10km



黒潮踊る太平洋を臨む高知県は、海のイメージが強いですが、実は県土の84%を森林が占める日本一の山の県でもあります。その山からは、四万十川や仁淀川に代表される日本屈指の清流が、いく筋も県土を潤しながら太平洋へと注ぎます。そんな高知県には、個性豊かな34市町村があって、いずれもが、移住者の受け入れを積極的に進めています。それぞれの市町村の特色や支援制度などを担当者がご案内します。

移住担当者が案内する 高知県市町村ガイド

とうようちょう 東洋町



▶ 高知市から車で約2時間22分

高知県の東端、徳島県との県境にある自然豊かな町。サーフィンや釣り、キャンプなどの趣味を満喫しながら、一次産業や特定地域づくり事業でのマルチワークという働き方ができます。

DATA

人口 [人口] 1,995人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小] 2 [中] 2
医療 [診療所] 2 [歯科] 1	買い物 [スーパー] 3 [道の駅・産直市] 1	交通 [阿佐海岸鉄道(DMV)] 2駅 [路線バス] 2線

MEMO

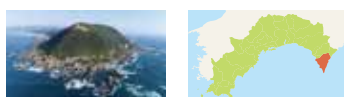
新鮮なお魚やお野菜などが売られている海の駅では購入だけでなく、売っているお魚をその場で刺身にして食べることも。海の駅前にはDMVも発着し、周辺地域がますます活気づいています。

趣味を大切にする方に注目の町です。自然豊かな町で思い切って新しいスタートを切りませんか。

お問い合わせ

東洋町役場 産業建設課・総務課企画調整室
安芸郡東洋町大字生見758-3
TEL.0887-29-3395
HPはこちら sanken@town.toyo.kochi.jp
東洋町役場 松島さん・美島さん・東さん

むろとし 室戸市



▶ 高知市から車で約1時間47分

漁業や製炭業が盛んに行われ、伝統行事が残るまち。自然豊かで、深海がすぐそばに。都会では出逢えない素晴らしい感動があなたを待っています。

DATA

人口 [人口] 10,687人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 7 [小] 5 [中] 4 [高] 1
医療 [診療所] 6 [病院] 2 [歯科] 5 [眼科] 1	買い物 [スーパー] 3 [コンビニ] 4 [ドラッグストア] 3 [道の駅・産直市] 1	交通 [路線バス] 2線 [コミュニティバス] むろはび号

MEMO

ダイナミックな自然に五感を刺激される暮らしができ、車さえあれば暮らしの不便はありません。室戸市ならではの漁業や製炭業に就くために移住される方も多い地域です。

移住のリアルを聞こう！「個性豊かな移住先輩と行くプチツアーin室戸」通年開催中です。

お問い合わせ

室戸市役所 まちづくり推進課 移住促進室
室戸市浮津25-1
TEL.0887-22-5167
HPはこちら sumuroto@city.muroto.lg.jp 室戸市役所 移住促進室

教育

[幼・保] 幼稚園・保育園・認定こども園等
[小] 小学校 [中] 中学校
[義] 義務教育学校 [高] 高等学校
[専] 各種専門学校
[大] 大学・短期大学・高専

市町村ガイド
アイコン

※各市町村の人口は2024年1月1日現在の推計値です。

な は り ち ょ う 奈半利町



- ▶ 高知市から車で約1時間20分
- ▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線奈半利駅まで約1時間25分

隣の町と距離が近く、日常生活は便利です。また、県立高校も1.7キロの近い場所にあり、救急指定病院も1キロと教育や医療面でも恵まれています。

DATA

人口	インターネット	子育て
〔人口〕2,833人	〔光〕全域	〔幼・保〕1 〔小〕1 〔中〕1
医療	買い物	交通
〔診療所〕 3 〔小児科〕 1 〔歯 科〕 3	〔スーパー〕 1 〔コンビニ〕 1 〔道の駅・産直市〕 1	〔土佐くろしお鉄道〕 ごめん・なはり線 1駅 〔路線バス〕 1線

＜MEMO＞

ごめん・なはり線の終着駅のある町。駅周辺には、地元のお母さんたち手づくりの家庭的なお弁当やお惣菜などを提供する「奈半利のおかって」やスーパーがあるほか、車で5分程の距離に病院や銀行、ドラッグストアなどが揃っています。

海・山・川に囲まれた町で、元気いっぱい活躍してくれる方を歓迎しています。

【お問い合わせ】

📍 奈半利町役場 地方創生課
安芸郡奈半利町乙1659-1
TEL.0887-38-7775
HPはこちら

✉ chihouseusei@town.nahari.kochi.jp



奈半利町役場
前田さん・山脇さん

た の ち ょ う 田野町



- ▶ 高知市から車で約1時間17分
- ▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線田野駅まで約1時間23分

高知県東部に位置する、四国の中で最も面積の小さな田園の町です。気候は温暖で、海・山・川に囲まれ、住みやすさと自然環境がギュッと詰まった町です。

DATA

人口	インターネット	子育て
〔人口〕2,355人	〔光〕全域	〔幼・保〕2 〔小〕1 〔中〕1 〔高〕1
医療	買い物	交通
〔診療所〕 1 〔病 院〕 1 〔救急病院〕 1 〔小児科〕 2 〔歯 科〕 2 〔眼 科〕 1 〔耳鼻科〕 1	〔スーパー〕 1 〔コンビニ〕 1 〔ドラッグストア〕 2 〔道の駅・産直市〕 1	〔土佐くろしお鉄道〕 ごめん・なはり線 1駅 〔路線バス〕 1線 〔コミュニティバス〕 たのくるバス

四国一小さな町。コンパクトだからこそ、日々の生活は車がなくても暮らせる利便性の高い町です。

【お問い合わせ】

📍 田野町役場 地域振興課
安芸郡田野町1828-5
TEL.0887-37-9316
HPはこちら

✉ chiiki@town.kochi-tano.lg.jp



田野町役場 移住相談員

う ま じ む ら 馬路村



- ▶ 高知市から車で約1時間40分

山々に囲まれ、空気が澄んだ自然豊かな村です。ゆずや鮎、温泉など、村の宝に囲まれて充実した日々を過ごせます。

DATA

人口	インターネット	子育て
〔人口〕707人	〔光〕全域	〔幼・保〕2 〔小〕2 〔中〕2
医療	買い物	交通
〔診療所〕 2	〔道の駅・産直市〕 1 〔小規模店舗・他〕 3	〔路線バス〕 1線

＜MEMO＞

ワーキングホリデーや地域づくり事業協同組合を募集しています。働きながら自然や文化に触れて、村の暮らしを体験することができます。地域の方と交流を深める機会も多くあり、移住を考える第一歩としておすすめです。

ぜひ、村へ一度お越しください！仕事のこと、住まいや暮らしのことを肌で感じてください。

【お問い合わせ】

📍 馬路村役場 地域振興課
安芸郡馬路村大字馬路443
TEL.0887-44-2114
HPはこちら

✉ info@umaji-iju.jp



馬路村役場
山崎さん

あ き し 安芸市



- ▶ 高知市から車で約50分
- ▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線安芸駅まで約50分

豊かな自然に加え、病院や商業施設がすべて徒歩圏内にあるウルトラコンパクトシティ。施設園芸ナスやゆずの生産が盛んで、日本有数の産地です。

DATA

人口	インターネット	子育て
〔人口〕15,241人	〔光〕中心地域 〔衛生BB〕山間部 〔ADSL・他〕一部地域	〔幼・保〕8 〔小〕8 〔中〕2 〔高〕1
医療	買い物	交通
〔診療所〕 11 〔病 院〕 2 〔救急病院〕 2 〔小児科〕 3 〔産 科〕 1 〔歯 科〕 9 〔眼 科〕 3 〔耳鼻科〕 2	〔スーパー〕 3 〔コンビニ〕 5 〔ドラッグストア〕 4 〔道の駅・産直市〕 5	〔土佐くろしお鉄道〕 ごめん・なはり線 7駅 〔路線バス〕 2線 〔コミュニティバス〕 元気バス

高知市まで電車や車で約50分の通勤・通学圏内で利便性抜群です。

【お問い合わせ】

📍 安芸市役所 企画調整課 企画係
安芸市土居82-1
TEL.0887-35-1012
HPはこちら

✉ kikaku@city.aki.lg.jp



安芸市役所
五百蔵さん・井上さん・末廣さん

や す だ ち ょ う 安田町



- ▶ 高知市から車で約1時間15分
- ▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線安田駅まで約1時間16分

海あり、山あり、川あり。豊かな自然はどれをとっても一級品です。施設園芸を中心に農業が盛んで、ナス、ピーマン、トマトなどが栽培されています。

DATA

人口	インターネット	子育て
〔人口〕2,120人	〔光〕全域	〔幼・保〕1 〔小〕1 〔中〕1
医療	買い物	交通
〔診療所〕 1 〔歯 科〕 1	〔道の駅・産直市〕 2	〔土佐くろしお鉄道〕 ごめん・なはり線 2駅 〔路線バス〕 2線 〔コミュニティバス〕 やすら号

＜MEMO＞

スーパーや病院はなくても、周辺の町まで車で10分圏内。町内を流れる安田川沿いにはキャンプ場があり、川のせせらぎを聞きながらアウトドアを楽しめます。

自然と歴史が調和した町。充実した子育て支援制度の中でゆったりと子育てをしませんか。

【お問い合わせ】

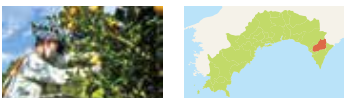
📍 安田町役場 地域創生課
安芸郡安田町大字安田1850
TEL.0887-38-6713
HPはこちら

✉ sousei@town.kochi-yasuda.lg.jp



安田町役場
麻田さん

き た が わ む ら 北川村



- ▶ 高知市から車で約1時間25分

澄んだ空気、満天の星空、村の中央を流れる奈半利川。自然の中で、時季を堪能した日常を過ごせます。

DATA

人口	インターネット	子育て
〔人口〕1,109人	〔光〕全域	〔幼・保〕1 〔小〕1 〔中〕1
買い物	交通	
〔小規模店舗・他〕 2	〔コミュニティバス〕 北川村営バス	

＜MEMO＞

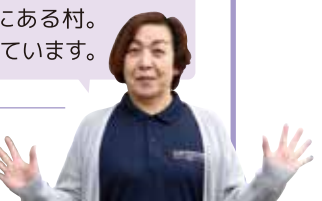
スーパーや病院まで車で10分圏内の距離にあり、中岡慎太郎が始めた実生の柚子の栽培が脈々と今に続いています。保、小、中や地域が一体となった15年間の一貫した教育を行っています。

約95%森林という豊かな自然の中にある村。ゆずの就農と子育て支援に力を入れています。

【お問い合わせ】

📍 北川村役場 産業政策課
安芸郡北川村野友甲1530
TEL.0887-32-1221
HPはこちら

✉ sangyo@vill.kitagawa.lg.jp



北川村役場
中村さん

げ い せ い む ら 芸西村



- ▶ 高知市から車で約45分
- ▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線と食駅まで約55分

施設園芸が盛んな村で、ナス・ピーマン・花卉^{かき}の生産は県内トップクラスです。“信じあう心”の花言葉を持つ「ブルースター」は全国シェア90%を誇ります。

DATA

人口	インターネット	子育て
〔人口〕3,580人	〔光〕山間部を除く	〔幼・保〕2 〔小〕1 〔中〕1
医療	買い物	交通
〔診療所〕 2 〔病 院〕 1 〔歯 科〕 1	〔スーパー〕 1 〔コンビニ〕 2 〔道の駅・産直市〕 1	〔土佐くろしお鉄道〕 ごめん・なはり線 2駅 〔路線バス〕 1線 〔コミュニティバス〕 おでかけバス

＜MEMO＞

空港や大型スーパー、総合病院等のある地域まで西にも東にも約20分圏内の好立地！美しい海岸線を望める鉄道も村内を走っており、高知市からのアクセスも良く通勤、通学にも便利です。

海と山に囲まれた「ほどよい田舎」で、子育て支援も充実しています。

【お問い合わせ】

📍 芸西村役場 産業振興課
安芸郡芸西村和食甲1262
TEL.0887-33-2113
HPはこちら

✉ sangyo@vill.geisei.lg.jp



芸西村役場 都築さん

こ う な ん し 香南市



- ▶ 高知市から車で約35分

空港まで約8分！高知市へも通勤圏内で便利で動きやすいまちです。生産量日本一のニラや、みかんなど農業も盛んで、就農支援も充実しています。

DATA

人口	インターネット	子育て
〔人口〕31,971人	〔光〕全域	〔幼・保〕10 〔小〕7 〔中〕4 〔高〕1 〔専〕1 〔大〕1
医療	買い物	交通
〔診療所〕 19 〔病 院〕 1 〔救急病院〕 1 〔小児科〕 9 〔産 科〕 1 〔歯 科〕 13 〔眼 科〕 1 〔耳鼻科〕 1	〔スーパー〕 5 〔コンビニ〕 11 〔ドラッグストア〕 5 〔道の駅・産直市〕 4	〔土佐くろしお鉄道〕 ごめん・なはり線 5駅 〔路線バス〕 1線 〔コミュニティバス〕 香南市営バス

海水浴場や動物園など家族で楽しめる場所がたくさんあり、のびのびと子育てできます！

【お問い合わせ】

📍 香南市役所 地域支援課 定住応援係
香南市野市町西野2706
TEL.0887-57-8503
HPはこちら

✉ chiiki@city.kochi-konan.lg.jp



香南市役所
岩井さん・藤岡さん

香美市



- ▶ 高知市から車で約30分
- ▶ JR高知駅からJR土佐山田駅まで最短約11分

香美市は高知県の東北部に位置し、川釣りで有名な物部川や日本三大鍾乳洞の一つ「龍河洞」があり、自然を感じ安らぎのある生活を送ることができます。

DATA

人口 [人口] 25,570人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 10 [小] 7 [中] 3 [高] 1 [大] 1
医療 [診療所] 21 [病院] 3 (救急病院) 1 [小児科] 2 [産科] 1 [歯科] 12 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	買い物 [スーパー] 4 [コンビニ] 11 [ドラッグストア] 4 [道の駅・産直市] 2	交通 [JR] 4駅 [路線バス] 2線 [コミュニティバス] 香美市営バス

町・里・山。選べる3つのライフスタイル。
ちょうどいい田舎暮らしを楽しみませんか。

【お問い合わせ】
NPO法人いなかみ (香美市立移住定住交流センター)
香美市土佐山田町本村214
TEL.0887-52-8606
HPはこちら madoguchi@inakami.com

いなかみ 池中さん・日高さん
藤原さん・近藤さん

南国市



- ▶ 高知市から車で約28分

南国市は山と海に囲まれつつ、中心地は商業施設が点在し、公共交通機関も充実していますので、移住初心者の方にも優しい街です。

DATA

人口 [人口] 45,820人	インターネット [光] ほぼ全域 [衛生BB] 山間部の一部	子育て [幼・保] 22 [小] 13 [中] 5 [高] 4 [大] 1
医療 [診療所] 21 [病院] 9 (救急病院) 3 [小児科] 6 [産科] 2 [歯科] 16 [眼科] 5 [耳鼻科] 4	買い物 [スーパー] 多数店舗 [コンビニ] 多数店舗 [ドラッグストア] 多数店舗 [道の駅・産直市] 4	交通 [JR] 2駅 [土佐くろしお鉄道] 土佐くろしお線 [路線バス] 2駅 [コミュニティバス] 7線 NACOバス

すめば楽園、南国市。「仕事」と「私事」の
バランスをとるにはちょうどいいまちです。

【お問い合わせ】
南国市役所 企画課 コミュニティ推進係
南国市大堀甲2301
TEL.088-880-6553
HPはこちら n-community@city.nankoku.lg.jp

南国市役所
小野さん・尾本さん

本山町



- ▶ 高知市から車で約1時間

四国の真ん中、自然の真ん中。
深い緑の山々に囲まれ、清き水がながれるまち。
森に、川に、田畑に、幸せの風景があります。

DATA

人口 [人口] 3,028人	インターネット [光] ほぼ全域	子育て [幼・保] 1 [小] 2 [中] 1 [高] 1
医療 [診療所] 2 [病院] 1 (救急病院) 1 [歯科] 1	買い物 [スーパー] 1 [コンビニ] 1 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [路線バス] 2線 [コミュニティバス] さくらバス

＜MEMO＞

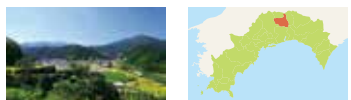
日本の原風景でもある美しい棚田が広がる里山でありながら、病院や教育熱心な高校、スーパーやドラッグストア、飲食店などが国道沿いに揃って生活しやすい田舎まちです。

アウトドア好きや自然に触れながらのんびり過ごしたい方におすすめです！小さい町だからこそできる、お子さんに合わせた教育移住も増えています♡

【お問い合わせ】
本山町役場 まちづくり推進課
長岡郡本山町山本636
TEL.0887-76-3916
HPはこちら koryu@town.motoyama.lg.jp

本山町役場 大久保さん

土佐町



- ▶ 高知市から車で約57分

土佐町へのUターン者を中心となり結成した「れいほく田舎暮らしネットワーク」が、移住当事者の立場にたった丁寧なサポート体制を構築しています。

DATA

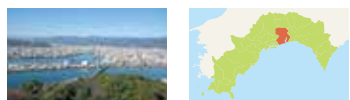
人口 [人口] 3,480人	インターネット [光] ほぼ全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療 [診療所] 2 [病院] 1 (救急病院) 1 [小児科] 2 [歯科] 1 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	買い物 [スーパー] 3 [コンビニ] 1 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [路線バス] 4線

安心して子育てと教育ができるまち。
充実の支援制度で子育て世代にも安心！

【お問い合わせ】
土佐町役場 企画推進課
土佐郡土佐町土居194
TEL.0887-82-2450
HPはこちら NPO法人れいほく田舎暮らしネットワーク/info@reihoku.in

れいほく田舎暮らし
ネットワーク 佐藤さん

高知市



県都・高知市は、海・山・川が都市の近くにあり、豊かな自然と便利な生活の両方を実感できるコンパクトシティ。教育・医療・福祉等も充実しています。

DATA

人口 [人口] 317,320人	インターネット [光] ほぼ全域	子育て [幼・保] 133 [小] 41 [中] 25 [義] 2 [高] 16 [専] 18 [大] 5
医療 [診療所] 251 [病院] 60 (救急病院) 19 [小児科] 53 [産科] 13 [歯科] 189 [眼科] 28 [耳鼻科] 22	買い物 [スーパー] 多数店舗 ※山間部除く [コンビニ] 多数店舗 ※山間部除く [ドラッグストア] 多数店舗 ※山間部除く [道の駅・産直市] 21 ※その他、毎週曜日毎に市道等で開設される街路市もあります。	交通 [JR] 10駅 [路面電車] 59停留所 [路線バス] とさでん交通 とさでん交通 71系統 [デマンド型乗合タクシー] 中山間地域等

坂本龍馬や板垣退助をはじめ多くの偉人が誕生した高知市。何かにチャレンジしたい方、大歓迎です！

【お問い合わせ】
高知市役所 地域活性推進課 移住・定住促進室
高知市本町5丁目1-45
TEL.088-823-8813
HPはこちら kochi-life@city.kochi.lg.jp

高知市役所
島村さん・西條さん・吉村さん
松本さん・岡崎さん

大豊町



- ▶ 高知市から車で約37分

高知市内はもちろん、県外からのアクセスも抜群です。ラフティングなどのアウトドアスポーツを楽しむことができ、子育て支援策も充実しています。

DATA

人口 [人口] 2,895人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小・中一貫] 1
医療 [診療所] 2 [病院] 1 [小児科] 3 [歯科] 2	買い物 [スーパー] 3 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [JR] 7駅 [路線バス] 1線 [コミュニティバス] ゆずバス

＜MEMO＞

そば粉100%で作られる「立川そば」や二段階で発酵させる「碁石茶」など昔ながらの食文化も受け継がれ、道の駅などで味わえます。大豊ICから県内外へのアクセスも良好！

がっつり田舎暮らしをしたい方、大豊町を好きになってくれる方、お待ちしております！

【お問い合わせ】
大豊町役場 産業建設課
長岡郡大豊町津家1626
TEL.0887-72-0453
HPはこちら kouryu@town.otoyo.lg.jp

大豊町役場 宮内さん
永野さん・川崎さん・前田さん

大川村



- ▶ 高知市から車で約1時間21分

大川村は、昔ながらのあたたかいコミュニティとここにしかない風景が織り成す、ゆったりとしたなんともいえない心地よい空気が流れている、400人足らずの小さな山村です。

DATA

人口 [人口] 341人	インターネット [光] 一部地域 [FWA] 全域	子育て [幼・保] 1 [小中] 1
医療 [診療所] 1	買い物 [道の駅・産直市] 1 [小規模店舗・他] 1	交通 [路線バス] 1線 [デマンドバス] 1線

＜MEMO＞

お子さんの年齢は関係なく保育料が無料、地元食材を使用した給食費(保育園・離乳食完了期)、小中学校)も無料！「村のえき」で地元の野菜などの特産物が購入できます。

四国の真ん中だから、どこへでもアクセス可能。
人との交流が大好きな方をお待ちしています。

【お問い合わせ】
大川村役場 むらづくり推進課
土佐郡大川村小松27-1
TEL.0887-84-2211
HPはこちら muradukuri@vill.okawa.lg.jp

大川村役場
矢野さん・柳生さん

土佐市



- ▶ 高知市から車で約26分

土佐市は海・山・川が揃った町でほどよい田舎暮らしが味わえ、また高知市の隣に位置しているので、アクセスも良く住みやすい町となっています。

DATA

人口 [人口] 24,996人	インターネット [光] ほぼ全域	子育て [幼・保] 13 [小] 9 [中] 3 [高] 3 [大] 1
医療 [診療所] 9 [病院] 3 (救急病院) 1 [歯科] 9 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	買い物 [スーパー] 6 [コンビニ] 12 [ドラッグストア] 5 [道の駅・産直市] 5	交通 [コミュニティバス] 土佐市ドラゴンバス

高知市に隣接しており、「田舎暮らしがしたいけど、利便性も必要」という方にピッタリの町です。

【お問い合わせ】
一般社団法人 土佐市観光協会
土佐市高岡町甲1892-7
TEL.088-881-3359
HPはこちら info@tosacity-kankou.com

土佐市観光協会
田鍋さん

いの町

- ▶ 高知市から車で約25分
- ▶ JR高知駅からJR伊野駅まで約30分

市街地では病院や商業施設、公共交通が充実しているので便利に暮らせます。中山間地域では豊かな自然に囲まれた少人数制の学校でのびのびと子育てができます。

DATA

人口 [人口] 20,277人	インターネット [光] ほぼ全域 [山間地域の一部を除く]	子育て [幼・保] 10 [小] 7 [中] 5 [高] 2
医療 [診療所] 10 [病 院] 4 [救急病院] 1 [小児科] 2 [歯 科] 9 [眼 科] 2 [耳鼻科] 2	買い物 [スーパー] 4 [コンビニ] 8 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 9 [小規模店舗・他] 2	交通 [JR] 3駅 [路面電車] 10停留所 [路線バス] 3線 [コミュニティバス] 伊野循環線

地域と協同して町の暮らしを楽しんでいただける方をお待ちしています。

【お問い合わせ】
いの町役場 総合政策課
吾川郡いの町1700-1
TEL.088-893-5855
HPはこちら iju@town.ino.lg.jp



いの町役場
林さん・高橋さん・田村さん

日高村

- ▶ 高知市から車で約37分
- ▶ JR高知駅からJR日下駅まで約39分

豊かな自然に囲まれた意外と高知市に近い村です。ゆっくり流れる時間、あったかい村人と一緒に、ほどよい田舎で暮らしてみませんか？

DATA

人口 [人口] 4,628人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小] 3 [中] 2
医療 [診療所] 1 [小児科] 1 [歯 科] 1	買い物 [スーパー] 1 [コンビニ] 3 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 2	交通 [JR] 3駅 [コミュニティバス] もへいくん [デマンドバス] 1線

＜MEMO＞

村内にスーパー、ドラッグストアもあり便利！レンタサイクルを活用して「オムライス街道」を楽しむ自転車暮らしも可能です。お隣のいの町、佐川町に救急病院もあり安心です。

山と川に囲まれた自然豊かな村ながらも、高知市に近くて便利です。子育て支援も充実！

【お問い合わせ】
日高村役場 企画課
高岡郡日高村本郷61-1
TEL.0889-24-5126
HPはこちら kikaku@vill.hidaka.lg.jp



日高村役場
長瀬さん・野村さん・坂本さん

仁淀川町

- ▶ 高知市から車で約1時間5分

仁淀川町は林業とお茶づくりの盛んな町で、四国山地の麓、清流仁淀川の上流域にあります。その川の流れるは青く澄み、仁淀ブルーと呼ばれています。

DATA

人口 [人口] 4,349人	インターネット [光] 一部地域 [ADSL] 全域	子育て [幼・保] 4 [小] 3 [中] 2
医療 [診療所] 3 [小児科] 1 [病 院] 1 [歯 科] 2	買い物 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [路線バス] 2線 [コミュニティバス] 仁淀川町民バス

＜MEMO＞

地元JAの直売所や地元商店を利用しつつ、週末は車で約30分の佐川町へ買い出しに行くのが仁淀川町民のスタンダード。夏には仁淀ブルーで有名な「仁淀川」が子ども達のプールとして大活躍。

林業研修生募集中。林業体験ツアーもあります。何でもお気軽にお問合せください。

【お問い合わせ】
仁淀川町役場 企画振興課
吾川郡仁淀川町大崎200
TEL.0889-35-1082
HPはこちら kikaku@town.niyodogawa.lg.jp



仁淀川町役場 清水さん
大野さん・竹村さん

須崎市

- ▶ 高知市から車で約40分
- ▶ JR高知駅からJR須崎駅まで約1時間20分

海・山・川の自然はもちろん、高速道路などの交通機関も充実！他市町村へのお出かけ・通勤にも便利な街です。普段の買い物なら市内でほぼ完結します！

DATA

人口 [人口] 19,308人	インターネット [光] ほぼ全域 [ADSL] 一部地域 [CATV] 全域（提供困難の場合あり）	子育て [幼・保] 9 [小] 8 [中] 6 [高] 2 [専] 1
医療 [診療所] 13 [病 院] 4 [救急病院] 1 [小児科] 2 [歯 科] 10 [眼 科] 2 [耳鼻科] 1	買い物 [スーパー] 6 [コンビニ] 11 [ドラッグストア] 5 [道の駅・産直市] 6	交通 [JR] 6駅 [路線バス] 3線 [高速バス] 3線 [コミュニティバス] 市営バス 須崎市スクールバス

「いきなりの田舎は不安」という方にオススメの『ちょうどいい田舎』！子育て世代も住みやすい環境です！

【お問い合わせ】
須崎市役所 移住相談窓口 NPO法人暮らしさき
須崎市東古市町2-2
TEL.050-8808-6388
HPはこちら info@kurasusaki.com



NPO法人暮らしさき
大崎さん・春本さん・井上さん

佐川町

- ▶ 高知市から車で約50分
- ▶ JR高知駅からJR佐川駅まで約45分

佐川町には5つのエリアがあり、それぞれ地域で異なった風景や文化があるのが特徴で、生活に必要な病院や学校、スーパーなども揃うコンパクトで丁度いい田舎暮らしが楽しめます！

DATA

人口 [人口] 11,756人	インターネット [光] ほぼ全域 [無線BB] 山間部の一部	子育て [幼・保] 7 [小] 5 [中] 3 [高] 1 [専] 1
医療 [診療所] 1 [病 院] 2 [救急病院] 2 [小児科] 1 [歯 科] 3 [眼 科] 1 [耳鼻科] 1	買い物 [スーパー] 3 [コンビニ] 3 [ドラッグストア] 3 [道の駅・産直市] 2	交通 [JR] 5駅 [路線バス] 4線 [コミュニティバス] さかわぐるぐるバス

農業からものづくりまで様々な業種の移住者がたくさんいます。日々刺激を受けたい方はぜひ！

【お問い合わせ】
佐川町役場 まちづくり推進課
高岡郡佐川町甲1650-2
TEL.0889-22-7740
HPはこちら sk02010@town.sakawa.lg.jp



佐川町役場
松田さん・尾崎さん

越知町

- ▶ 高知市から車で約50分

高知市からアクセス良好！病院や商店も揃っているコンパクトシティ！日本最古の地質・横倉山、水質日本一の清流・仁淀川とともに暮らす町です。

DATA

人口 [人口] 4,714人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療 [診療所] 1 [病 院] 4 [救急病院] 3 [小児科] 1 [眼 科] 1	買い物 [スーパー] 5 [コンビニ] 1 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [路線バス] 3線 [コミュニティバス] 越知町民バス

自然の中で、ほっとひと息。おちつくライフが待っていますよ～♪

【お問い合わせ】
越知町役場 企画課
高岡郡越知町越知甲1970
TEL.0889-26-1164
HPはこちら kikaku@town.ochi.lg.jp



越知町役場
田村さん・上田さん・西川さん

中土佐町

- ▶ 高知市から車で約48分
- ▶ JR高知駅からJR土佐久礼駅まで約50分

中土佐ICで町外へのアクセス良好。沿岸部は津波が想定されるエリアですが、防災対策と子育て支援に注力しており、安心して子育てしていただけます。

DATA

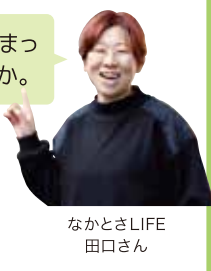
人口 [人口] 5,420人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小] 3 [中] 2
医療 [診療所] 4 [病 院] 1 [歯 科] 2	買い物 [スーパー] 2 [コンビニ] 2 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [JR] 1駅 [路線バス] 6線 [コミュニティバス] 7線

＜MEMO＞

活気溢れる久礼大正町市場や道の駅でお買い物を楽しめます！鯉はもちろん、地元産の苺スイーツや七面鳥「しまんとターキー」に胃袋を掴まれます。中土佐ICから救急病院のある須崎市へも車で約20分です。

鯉と四万十川のある、高知がギュッとつまった町で、のびのび子育てしてみませんか。

【お問い合わせ】
合同会社 なかとさLIFE
高岡郡中土佐町久礼6368
TEL.0889-59-1800
HPはこちら info@nakatosallife.com



なかとさLIFE
田口さん

津野町

- ▶ 高知市から車で約1時間

あなたの子育て応援します！子どもたちの健やかな成長を願い、子育てしやすい環境の整備や地域ぐるみの子育て支援に取り組んでいます。

DATA

人口 [人口] 4,972人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 2 [小] 2 [中] 2
医療 [診療所] 3 [病 院] 2	買い物 [スーパー] 4 [コンビニ] 4 [ドラッグストア] 1 [道の駅・産直市] 2	

＜MEMO＞

お買い物は新鮮な地元野菜が並び産直市はもちろん、車で約20分とアクセスがよい須崎市へ出るのもおすすめ。特産のほうじ茶を使った「満天の星大福」は高知市にあるアンテナショップでも大人気の逸品です。

大自然の中で暮らす人々は穏やかで温かく、やさしいにおいを感じるここのできるまちです！

【お問い合わせ】
津野町役場 まちづくり推進課
高岡郡津野町永野471-1
TEL.0889-55-2311
HPはこちら machi@town.kochi-tsuno.lg.jp



津野町役場 高橋さん
高橋さん・竹村さん

ゆすはらちょう
梶原町



▶ 高知市から車で約1時間35分

四国カルストの麓に位置する町です。建築家・隈研吾氏設計の5つの建物があり、木の温もりが感じられるデザインが特徴的で多くの人が訪れます。

DATA

人口 [人口] 3,061人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1 [高] 1
医療 [診療所] 2 [病院] 1 (救急病院) 1 [小児科] 1 [歯科] 1 [眼科] 1	買い物 [スーパー] 1 [コンビニ] 1	交通 [路線バス] 8線

梶原町の町と人を好きになってくれる方を歓迎しています。

【お問い合わせ】

梶原町役場 まちづくり産業推進課 地域振興係
高岡郡梶原町梶原1444-1 梶原町役場
TEL.0889-65-1250 長田さん
HPはこちら ホームページ「ゆすはら暮らし」とのお問合せフォームからご連絡ください。



しまんとちょう
四万十町



▶ 高知市から車で約1時間
▶ JR高知駅からJR窪川駅まで約1時間7分

豊かな自然や食、人との触れ合いをきっかけに移住する人が増えています。子育て支援も拡充中。日常のしあわせをみつけませんか。

DATA

人口 [人口] 14,480人	インターネット [光] 全域 [CATV] 全域	子育て [幼・保] 11 [小] 11 [中] 3 [高] 2
医療 [診療所] 4 [病院] 2 (救急病院) 1 [小児科] 2 [産科] 1 [歯科] 7	買い物 [スーパー] 4 [コンビニ] 4 [ドラッグストア] 3 [道の駅・産直市] 6	交通 [JR] 9駅 [土佐くろしお鉄道] 中村・宿毛線 2駅 [路線バス] 23線 [コミュニティバス] 23線

清流四万十川の水と気候風土にも恵まれており、美味しいものが沢山あります。

【お問い合わせ】

四万十町役場 にぎわい創出課
高岡郡四万十町琴平町16-17
TEL.0880-22-3281
HPはこちら iju-40010@town.shimanto.lg.jp



とさしみずし
土佐清水市



▶ 高知市から車で約2時間31分

四国の最南端、土佐清水市。大地と黒潮が織りなす景観は、日本ジオパークに認定され、都会では味わうことができない暮らしを感じることができます。

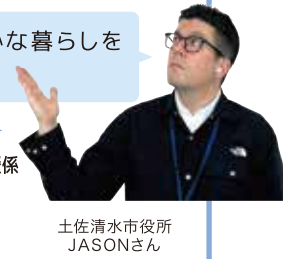
DATA

人口 [人口] 11,313人	インターネット [光] ほぼ全域 [WiMAX] 中心部の一部	子育て [幼・保] 5 [小] 6 [中] 1 [高] 1
医療 [診療所] 1 [病院] 5 (救急病院) 1 [小児科] 3 [歯科] 5 [眼科] 1 [耳鼻科] 2	買い物 [スーパー] 3 [コンビニ] 4 [ドラッグストア] 3 [道の駅・産直市] 5	交通 [路線バス] 1線 [コミュニティバス] おでかけ号

都会では味わえない人としての豊かな暮らしを一緒にしてみませんか？

【お問い合わせ】

土佐清水市役所 企画財政課 地域づくり支援係
土佐清水市天神町11-2
TEL.0880-82-1181
HPはこちら iju@city.tosashimizu.lg.jp



みはらむら
三原村



▶ 高知市から車で約2時間20分

訪れてみないとわからない三原村の魅力がたくさんあります。農家民宿や、お試し滞在型住宅もあり、気軽に田舎暮らしを体験していただけます。

DATA

人口 [人口] 1,361人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療 [診療所] 1	買い物 [スーパー] 1	交通 [路線バス] 4線

＜MEMO＞

大型スーパーや救急病院のある宿毛市や四万十市へも車で30分足らずで行ける三原村。その中心部にある「やまびこカフェ」は地元のおかみさんたちが交代で営業しています。旬の地元食材をふんだんに使った日替わり定食が人気！村の憩いの場でもあります。

田舎の原風景が残る村で豊かな自然を楽しみ、日々過ごしてみませんか？

【お問い合わせ】

三原村役場 地域振興課
幡多郡三原村来栖野346
TEL.0880-46-2111
HPはこちら shinkou@vill.mihara.lg.jp



くろしおちょう
黒潮町



▶ 高知市から車で約1時間40分
▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道中村・宿毛線土佐入野駅まで約1時間40分

海が身近に感じられる町です。気候も温暖で過ごしやすく、一年を通してサーフィンや釣りを楽しめます。新鮮な海産物も町の魅力のひとつです！

DATA

人口 [人口] 9,467人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 4 [小] 7 [中] 2 [高] 1
医療 [診療所] 4 [歯科] 5	買い物 [スーパー] 2 [コンビニ] 3 [ドラッグストア] 2 [道の駅・産直市] 4	交通 [土佐くろしお鉄道] 中村・宿毛線 11駅 [路線バス] 7線 [デマンドバス] 1線

＜MEMO＞

町内高校生を対象とした公設塾「黒潮町進学塾コンパス」が希望進路の実現を支援。お隣の四万十市へは車で約20分と近く、大型店での買い出しや通院も可能です。

美しい海と砂浜があります。カツオの一本釣りで有名な。自然の中でのびのび子育てできます！

【お問い合わせ】

黒潮町役場 企画調整室 地域振興係
幡多郡黒潮町入野5893
TEL.0880-43-2177
HPはこちら 10211010@town.kuroshio.lg.jp



しまんとし
四万十市



▶ 高知市から車で約1時間57分
▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道中村・宿毛線中村駅まで約1時間45分

自然を近くに感じながら、都会とさほど変わらない暮らしができます。街から少し離れた地域では、本格的な田舎暮らしもできるため、多様なライフスタイルを選択できます。

DATA

人口 [人口] 31,235人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 20 [小] 13 [中] 4 [高] 3 [専] 1
医療 [診療所] 23 [病院] 6 [小児科] 2 [産科] 1 [歯科] 17 [眼科] 1 [耳鼻科] 1	買い物 [スーパー] 多数店舗 ※山間部除く [コンビニ] 14 [ドラッグストア] 8 [道の駅・産直市] 11	交通 [土佐くろしお鉄道] 中村・宿毛線 5駅 [JR] 3駅 [路線バス] 10線 [中村まちバス] 中村地域 [デマンド交通] 西土佐地域

自然豊かな環境で暮らしたいけど、田舎すぎるのは不安という方、ほどよく便利な田舎暮らしができます。

【お問い合わせ】

NPO法人四万十市への移住を支援する会
四万十市中村天神橋32
TEL.0880-35-2357
HPはこちら iju@chic.ocn.ne.jp



おおつきちょう
大月町



▶ 高知市から車で約2時間35分

都市部から遠く離れているからこそ手つかずの自然が豊富で、新鮮な食材などが手頃に手に入ります。何もないからこそ、自らの手で何かを始めるきっかけになるかもしれませんよ。

DATA

人口 [人口] 4,084人	インターネット [光] 全域	子育て [幼・保] 1 [小] 1 [中] 1
医療 [病院] 1 (救急病院) 1 [歯科] 3	買い物 [スーパー] 2 [コンビニ] 1 [道の駅・産直市] 1	交通 [路線バス] 1線 [生活交通バス] 5線

＜MEMO＞

道の駅「ふれあいパーク・大月」に並ぶ食材は新鮮な上に安い！と評判。近隣市町村から買い物客がクーラーボックス持参で押し寄せます。

海がとっても綺麗な町です。気候も温暖で過ごしやすく、柏島のダイビングは最高ですよ！新鮮で安い海産物も大月町の魅力です。

【お問い合わせ】

大月町役場 まちづくり推進課
幡多郡大月町弘見2230
TEL.0880-73-1181
HPはこちら chiiki@town.otsuki.lg.jp



すくもし
宿毛市



▶ 高知市から車で約2時間20分
▶ JR高知駅から土佐くろしお鉄道中村・宿毛線宿毛駅まで約2時間

豊かな自然に恵まれながら、生活に必要な施設も充実しています。宿毛市を拠点に、高知県が誇る自然・食・アクティビティをまるごとご体感ください！

DATA

人口 [人口] 17,972人	インターネット [光] 一部地域を除く [CATV] 一部地域を除く	子育て [幼・保] 8 [小] 7 [中] 5 [高] 2 [専] 1
医療 [診療所] 10 [病院] 5 (救急病院) 1 [小児科] 1 [産科] 1 [歯科] 11 [眼科] 3 [耳鼻科] 2	買い物 [スーパー] 2 [コンビニ] 10 [ドラッグストア] 5 [道の駅・産直市] 10	交通 [土佐くろしお鉄道] 中村・宿毛線 4駅 [路線バス] 4線 [コミュニティバス] はなちゃんバス

海、山、川、島。「宿毛暮らし」を本気で考えてみませんか？まずはお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】

宿毛市役所 企画課 移住定住推進室
宿毛市希望ヶ丘1番地
TEL.0880-62-1256
HPはこちら 1165@city.sukumo.lg.jp

